

Martina
zhubla téměř
15 kg

Martina
Navrátilová

Bydliště: Nětčice

Poradna: Kroměříž

Zaměstnání: kuchařka

Věk: 40 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 86,2 kg
Současná hmotnost: 71,3 kg

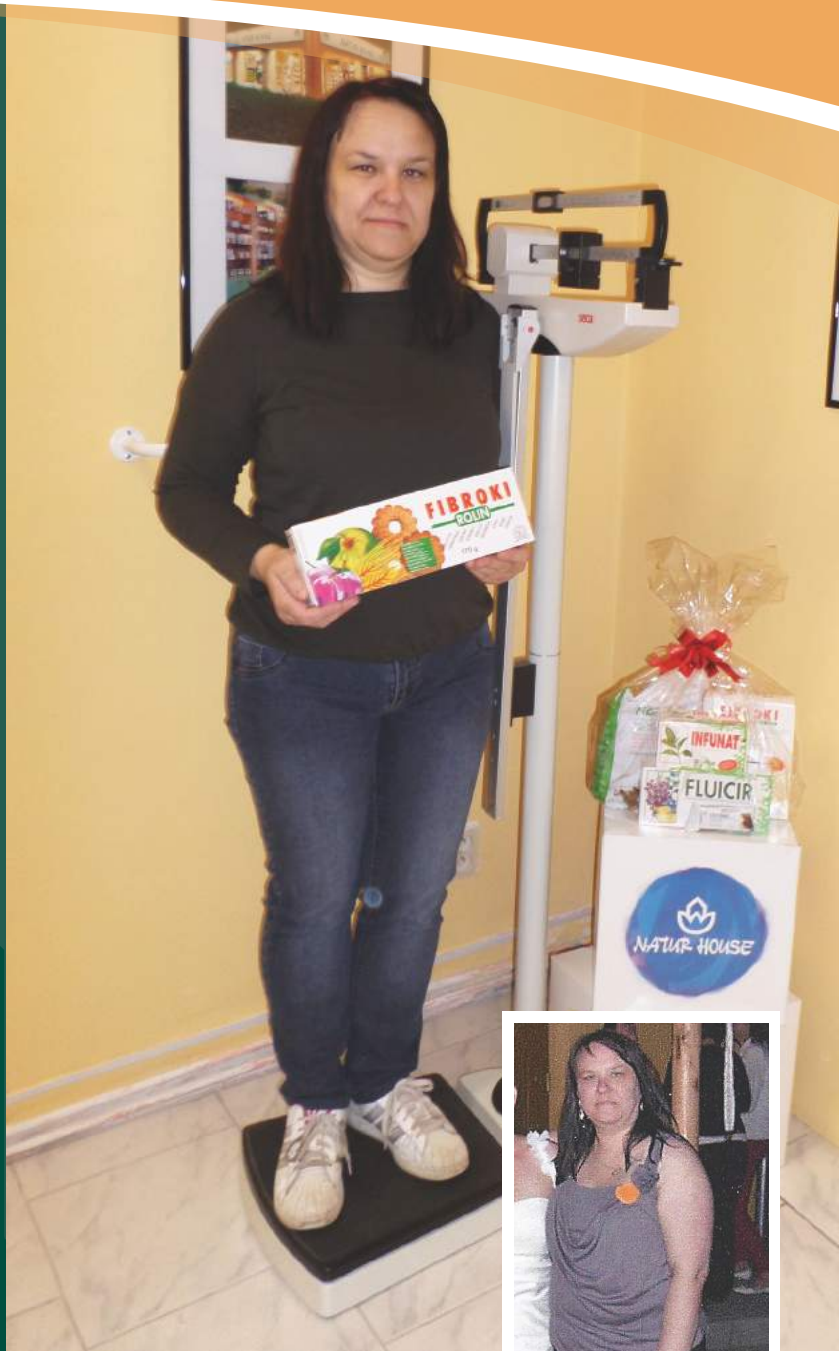
Snížení o:

14,9 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 14 cm



Martina Navrátilová v době, kdy vážila 86,2 kg.

I kuchařka může být šik a štíhlá

Přesvědčila se sama na sobě paní Martina Navrátilová, která v kroměřížské výživové poradně NATURHOUSE postupně odložila bez jediného deka 15 kg, zeštíhlela v pase o 14 cm a může si kupovat krásné oblečení v konfekční velikosti 40–42. Moc Vám, Martino, gratulujeme!

Paní Martino, řekněte nám, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Svou váhu jsem nějak neřešila, říkala jsem si, že prostě ta přibývající kila souvisejí s věkem a také mým povoláním kuchařky. Až jsem jednoho dne tady v Kroměříži potkala asistentku NATURHOUSE, která mi nabídla měření BMI, tuků a zadržované vody. Nechala jsem se tedy změřit a výsledky měření ukázaly, že mám v těle nadbytek tuků i vody. Chtěla jsem s tím něco udělat a tak jsem se ihned objednala k výživové poradkyni Markétě Dočkalové na úvodní konzultaci.

Pamatujete si, co se dělo na vstupní konzultaci?

Poradkyně Markéta mě vyzpovídala, ptala se například na mé stravovací a pitné návyky, také na zdravotní stav, alergie apod. Poté mě změřila a zvážila na speciální váze. Na základě výsledků bioim-



pedančního měření, zdravotního stavu a chuťových preferencí mi sestavila jídelníček přesně podle mých potřeb. Doporučila mi vybrané produkty a domluvily jsme se na další konzultaci za týden.

Začala jste tedy docházet do poradny...

Začala jsem každý týden chodit do výživové poradny v Kroměříži. Sama jsem žádnou dietu nikdy nedržela. Neměla jsem tedy zkušenosti s tím, jak se má správně hubnout. Ale je pravda, že mě mile překvapilo, že i když jsem hubla, necítila jsem žádný hlad. Nicméně změny v mém jídelníčku byly hodně velké, protože jsem nebyla zvyklá sníst a jíst 5x denně. Každopádně je na mém příkladu vidět, že se tomu lze naučit a ani to nebolí.

Shodila jste bez deka 15 kilo a v pase zeštíhlela o 14 cm. Jak se Vám to podařilo?

Shodit se mi podařilo díky tomu, že mi má výživová poradkyně Markéta každý den doporučovala, co dělat, jak se stravovat, podporovala mě a povzbuzovala. Svoji nezastupitelnou úlohu také sehrály produkty. Mezi produkty, které jsem si nejvíce oblíbila, patří anýzové sušenky FIBROKI a ampule FLUICIR. Dietu jsem nechtěla porušit, protože jsem si říkala, že to musím dotáhnout až do konce tak, jak jsem si stanovila svůj cíl na 70 kg. Se svou váhou jsem již spokojená, mám 15 kg dole a cítím se skvěle. Děkuju své výživové poradkyni Markétě Dočkalové za povzbuzení, dobré rady a trpělivost. V kroměřížské poradně vládně přátelská atmosféra, ráda se sem budu vracet.